

Dr Sandra Gawehn (interniste et médecin du sport) travaille dans une clinique spécialisée en pneumologie et répond aujourd'hui à nos questions quant à la thérapie respiratoire.

Pourquoi devrions-nous aborder la thérapie respiratoire et à quoi sert-elle ?

Les infections du COVID-19 peuvent entraîner des pneumonies graves et potentiellement létales. Chaque personne peut désormais améliorer sa situation physique et son état immunitaire en s'entraînant. En abordant le sujet de la respiration et de la thérapie respiratoire, on améliore ses connaissances dans ce domaine ce qui aide à réduire l'anxiété et le stress. Ceci renforce encore les défenses immunitaires. En plus, on aide les autres quand on améliore son état initial : chaque personne qui surmonte une infection au COVID-19 sans avoir besoin d'aide médicale libère des ressources pour d'autres personnes.

On connaît la physiothérapie. Mais qu'est-ce que la thérapie respiratoire ?

Il s'agit d'un domaine particulier de la physiothérapie. Elle sert à fortifier la musculature respiratoire et permet d'apprendre des postures et des techniques spécifiques qui, d'une part, augmentent de façon durable le volume pulmonaire et la capacité respiratoire si on s'entraîne régulièrement ; d'autre part, cette thérapie nous montre des astuces comment obtenir un soulagement très rapide en cas d'essoufflement soudain.

Dans des cours de préparation à l'accouchement, les futurs parents apprennent comment se libérer des douleurs de contractions lors de l'accouchement. La thérapie respiratoire suit la même approche : entraînez vos poumons au préalable afin de profiter, le cas échéant, de vos connaissances et de votre entraînement.

Comment notre respiration fonctionne-t-elle ?

Les poumons eux-mêmes n'ont pas de muscles ; la respiration a lieu parce que les poumons suivent passivement les mouvements de la cage thoracique à laquelle ils sont reliés de façon indirecte. C'est dû à la pression négative et positive que les poumons sont alimentés en air.

Le diaphragme se trouve sous les poumons en forme d'un parapluie tendu. Grâce à ses effets d'aspiration et de pression, elle peut, à elle seule, assurer jusqu'à 80 % de la respiration et délivrer jusqu'à 6 litres d'oxygène par minute dans les poumons.

Quelle partie de la respiration est ciblée par la thérapie respiratoire ?

Le poumon est le seul organe autonome de notre corps que nous pouvons contrôler par notre volonté. Nous sommes en mesure de contenir, renforcer, diriger et intensifier activement la respiration. Nous avons la possibilité d'améliorer notre respiration si nous acquérons plus de connaissances sur les muscles respiratoires et apprenons comment fortifier ceux-ci. Il y a des muscles respiratoires directs et des muscles respiratoires auxiliaires. Il s'agit là de deux types de muscles respiratoires très différents dont les rôles, les tailles, les parts de fibres musculaires et les fonctions varient.

Comment fonctionne l'entraînement respiratoire ? Qu'est-ce qu'on entraîne ou apprend exactement ?

Respirer selon un certain schéma : par exemple inspirer une fois et expirer trois fois plus longtemps.

Entraînement musculaire sélectif : par exemple entraîner un muscle du dos.

Respiration contre résistance : rétrécir les voies respiratoires ou utiliser un poids ; par exemple mettre les deux mains sur le ventre quand on fait des exercices de respiration diaphragmatique en position couchée.

Exercices pour assainir et maintenir ouvertes les voies respiratoires : respiration à lèvres pincées, posture de gardien de but (fléchir le torse en avant, plier légèrement les genoux et appuyer les mains sur les cuisses), bourdonner « M » lors de l'expiration, techniques de vibration etc.

Pour résumer en une phrase : l'entraînement respiratoire nous permet d'obtenir plus d'oxygène, plus d'espace dans la zone du tronc grâce à des exercices d'étirement, une fortification des muscles

respiratoires directs et auxiliaires ainsi que – grâce aux connaissances quant à la respiration – des outils inestimables pour éviter l’angoisse lors d’essoufflement soudain.

Qui devrait, qui peut faire de l’entraînement respiratoire ?

L’entraînement respiratoire est utile pour tout le monde et peut être fait par tout le monde : des personnes en bonne santé et des malades, des enfants, des employés en télétravail, des femmes enceintes, des retraités et des grabataires.

Combien d’espace faut-il, quelle position dois-je prendre, ai-je besoin d’une fenêtre ouverte ?

Vous pouvez faire les exercices partout : dans la voiture, devant l’ordinateur, en faisant le ménage, dans le jardin, au lit, sur le balcon – vraiment partout. Si possible, ouvrez la fenêtre. Quant à l’espace requis, il correspond à peu près à votre taille et la portée de vos bras. La position – marcher ou être assis – dépend de l’exercice que vous voulez effectuer. Il y a de nombreux exercices différents.

Quels exercices dois-je faire et combien de fois ? Où puis-je trouver des instructions pour les faire ?

Des instructions sont fournies par des physiothérapeutes, la littérature et des caisses d’assurance maladie ainsi que sur Internet. Entrez le terme de recherche « exercices respiratoires » dans le navigateur.

Des exercices de rotation et d’étirement font du bien aux personnes qui souffrent de douleurs dans la poitrine, à la nuque et aux épaules.

La respiration à lèvres pincées et la respiration selon un certain schéma conviennent souvent bien aux personnes fragiles et anxieuses, comme ces exercices apaisent.

Des exercices pour assainir les bronches font du bien aux fumeurs et aux personnes souffrant d’infections des voies respiratoires.

Des exercices musculaires (appuis faciaux/pompes et exercices pour le dos) permettent de rendre la toux plus efficace. Entraînez-vous trois fois par jour 3–5 minutes.

Informations supplémentaires :

Sur notre site Internet, vous trouvez deux programmes d’entraînement hautement efficaces qui sont spécialement conçus pour fortifier les muscles de la respiration et de la toux. Vous constaterez des changements déjà au bout de quelques jours.

Combien de temps faut-il pour profiter de l’effet d’entraînement de la thérapie respiratoire ?

Chaque minute a un effet, est utile et efficace.

Connaissances et expérience : une seule minute suffit pour acquérir l’expérience quant à la respiration selon certains schémas et aux effets physiologiques de celle-ci. Essayez-le et acquérez le plus d’expérience possible.

Musculature : des améliorations se manifestent après 2–4 jours. Exemple : une randonnée à vélo de plusieurs jours.

Contrôle des nerfs : des améliorations se manifestent après 2–4 jours. Exemple : apprendre un nouveau morceau de musique.

Informations supplémentaires :

Il faut environ deux semaines pour produire des changements mesurables quant à la fréquence respiratoire et le volume pulmonaire (voir FAQ).

Y a-t-il des contre-indications ? Sous quelles conditions serait-il mieux de ne pas faire des exercices ?

Commencez à vous entraîner par petites étapes et effectuez de courtes unités d’entraînement. Si vous trouvez qu’un exercice n’est pas bon pour vous, laissez-le simplement de côté. N’exagérez pas les mouvements de rotation et d’étirement ou l’exercice de respiration accélérée. Dans la situation actuelle, si vous faites de l’hyperventilation à la maison et vous déclenchez un appel d’urgence, vous

ne rendez service ni à vous-même, ni à la société. Surveillez-vous et avancez à très petits pas à travers la variété d'exercices.

Trois phases d'entraînement :

Phase 1 : régularité – entraînez-vous 3 minutes par jour.

Phase 2 : étendez la durée, par exemple 3 fois 3 minutes.

Phase 3 : augmentez l'intensité – seulement à partir de la 3^e semaine.

Que dois-je faire si j'ai des douleurs et/ou lors d'une mobilité réduite ?

Choisissez un autre exercice et revenez à une phase antérieure (voir les trois phases ci-dessus). Réduisez l'intensité et/ou la durée de l'entraînement jusqu'à ce que vous réussissiez à effectuer l'exercice sans douleur. N'avancez vers la prochaine phase que si c'est le cas.

Les étirements sont particulièrement utiles en cas d'une mobilité réduite et aussi en cas de douleurs dans la poitrine, par exemple après une pneumonie. Les muscles pectoraux tendus causent de la douleur et rétrécissent le thorax. Un thorax rétréci réduit la capacité des poumons de s'élargir et limite ainsi la quantité d'air qu'on peut respirer par unité de temps. Si vous étirez votre torse et les muscles de votre nuque, vous (re-)donnez de l'espace à vos poumons. Renseignez-vous sur du matériel comme des BlackRolls et des poches de gel chaud/froid. Les exercices de pendule aident lors de douleurs dans les épaules : Pour étirer la ceinture scapulaire, prenez un poids de 500 g dans chaque main et effectuez de petits mouvements pendulaires (10 cm en avant et en arrière) avec les bras suspendus vers le bas.

A part l'entraînement respiratoire, qu'est-ce que je peux faire pour mieux passer cette année 2020 ?

Arrêtez de fumer. Renforcez votre système immunitaire. Dormez 7–8 heures par nuit, adoptez une alimentation saine, buvez suffisamment d'eau et pratiquez chaque jour un mélange de sports de force et d'endurance. Par exemple : le jogging (en plein air ou devant la télévision), les jumping jacks (sauts de pantin), les tractions, les appuis faciaux (pompes) ; balancez-vous sur vos pieds (alterner la position sur les talons et la pointe des pieds), chantez ou jouez un instrument à vent.

Comment vous maintenez-vous en forme actuellement et comment passez-vous la journée ?

Dans ma salle de séjour, j'ai mis deux tapis en caoutchouc l'un sur l'autre et je fais du jogging comme sur le sol de la forêt. Je mets en pratique les enseignements et j'effectue les exercices que nous présentons sur notre site Internet. Au volant de ma voiture, je chante à haute voix les chansons jouées à la radio.

Informations supplémentaires quant à l'été :

Cet interview a été enregistré en mars ; j'aimerais ajouter que j'aime beaucoup faire du vélo et je passe le plus de temps possible en plein air et au soleil.

(Document élaboré dans le cadre de la pandémie du COVID-19 par Dr. S. Gawehn. Téléchargement gratuit multilingue : <https://atemtherapie.meyn.pro/>)